



令和2年9月1日発行

第6号

編集・発行：高麗川南公民館

高麗川南公民館だより

広げよう 学びあいの輪

〒350-1232 日高市大字中鹿山81番地1
Tel 042-989-1000 FAX042-989-9768
e-mail minakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

白銀(シルバー)学級 グラウンドゴルフ大会

日にち：10月15日(木)
時間：午前8時30分～(開会式) ※雨天中止
会場：太平洋セメントグラウンド
対象：地域の60歳以上の方
定員：90人(先着順)
参加費：100円
申込み：学級生は各クラブ長へ。
一般の方は、9月12日(土)から、
参加費を添えて直接高麗川公民館へ。
問合せ：高麗川公民館
(☎989-9110)



予告

親子スマイル教室



今年度も親子スマイル教室がスタートします！
10月より受付開始となりますので、日程、時間等については、来月号の公民館だよりをご確認ください★

新型コロナウイルス感染症対策のため、
事前予約となりますので、ご承知ください。
おともだちと楽しい時間を過ごそう♪

11・12月部屋予約会について

10月6日(火)

登録利用団体 午前8時45分～正午
※新型コロナ対策のため、3つの時間帯に分けて行いますので、時間をお間違いのないようにお越しください。

一般団体及び電話受付 午後2時～

南公 図書室について



先月より貸出が開始された南公図書室。
多くはないけれど、気になる本は見つかるかも…。

貸出時間：午前9時～午後7時
(日・月曜・祝日は午後4時まで)

貸出冊数：一人5冊まで

貸出期間：2週間まで

※最初に登録カードを作ります。本人確認できる運転免許証や健康保険証をお持ちください。



埼玉県 LINE コロナお知らせシステム 導入しました！

埼玉県 LINE コロナお知らせシステムは、不特定多数の人が利用する施設やイベントで、新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触した可能性のある方にお知らせするシステムです。南公民館のQRコードは入口やロビー、2階に掲示してありますので、ぜひご利用ください。



令和2年度 高麗川南公民館 文化祭について

11月7日(土)・11月8日(日)の両日に、新型コロナウイルス感染症対策を図りながら開催する予定です。詳しくは、来月号の公民館だよりでお知らせします。



お持ちですか？ マイナンバーカード

マイナンバーカードは公的な身分証明書として使えるほか、e-Taxなど各種行政手続きのオンライン申請に活用されたり、令和3年3月からは健康保険証としても利用されます。今後も様々な分野での活用が検討されています。また、この9月からは最大5,000円分のポイントが付与されるマイナポイントがスタートしました。

◆マイナンバーカードをお持ちでない方はお早めに！
※カードの作成方法やマイナポイントについては、市ホームページや下記担当までお問い合わせください。

担当:日高市役所市民課 市民担当
電話:989-2111 (代表)



定例健康ウォーキング 坂戸滝不動と 高麗川遊歩道を散策

四季折々を楽しめるウォーキングで体力づくり！

日時:10月16日(金) 午前9時~正午頃

※雨天中止

集合・解散:高麗川公民館

人数:15人(当日申込みは不可)

持ち物:マスク、飲み物、タオル、
帽子、生き活き手帳(お持ちの方)

講師:運動普及推進員の方

申込み:9月11日(金)から前日までに
高麗川公民館(☎989-9110)へ
お申し込みください。



脳イキキ教室

栄養と認知症予防についての講話

日時:9月28日(月) 午前10時~11時
場所:高麗川南公民館 集会室
費用:無料
対象:市内在住の65歳以上の方
人数:20人
申込み:電話または直接、高麗川地域包括支援センターへ
問合せ:高麗川地域包括支援センター
(☎984-1362)

Photo Report

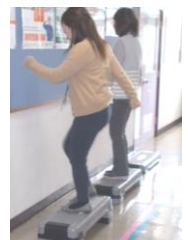
公民館には、今年度から踏み台昇降が設置されています。地域の皆さん、公民館・出張所をご利用の皆さん、ぜひ踏み台昇降で簡単な運動を体験してみてください。



サークル「レイピカケ」の皆さん



高根地区体協の皆さん



公民館職員

おうちdeクッキング

まだまだ暑いこの時期にもぴったり！
冷汁を作ってみよう！



※令和元年度 家庭教育事業
「ファミリークッキング」より



【材料】(4人分)

- きゅうり 1本
- 青しそ 10枚
- 長ねぎ 1/2本
- ごま 大さじ4
- みそ 大さじ4
- 砂糖 大さじ1
- だし汁 400cc
- ミニトマト 4個
- わかめ 5g
- そうめん50g

- きゅうり、青しそは千切りにする。長ねぎは千切りにし、水にさらす。
- ごまを炒り、すり鉢でみそ、砂糖とよくすり合わせる。
- だしを取り、冷やしておく。
- だし汁を②に入れてのばす。
- 茹でたそうめんを器に盛り付け、きゅうり、青しそ、ミニトマト、わかめを入れて④を注ぐ。(完成！)